

セルコンだより

第8号
2025年11月26日
豊橋市立中部中学校

中部中学校PTA主催

「朝食アイデアコンテスト2025」大成功！

朝食アイデアコンテスト2025に応募してくれた生徒や保護者のみなさん、ありがとうございました。「朝食を食べる時間がない」「バランスのよい朝食をとるのが難しい」などの生徒の声をうけ、『時短・栄養バランス・アイデア』の3つをキーワードに朝食レシピを募集したところ、美味しそうで食欲がそそられる素敵なお朝食レシピがたくさん集まりました。審査結果はオバドFes(文化)の場でPTA会長から発表をし、入賞者には表彰を行いました。みなさんのレシピは、本校のセルコンルーム(中校舎2階)に常掲しています。応募作品のレシピカードも置いてありますので、ぜひレシピカードを持ち帰って家で作ってみてください。



入賞した朝食レシピを紹介します

1年 優秀賞

プロッコリーとハムのブルスケッタ風
(P.N. あらぽん)

【材料(1人分】
卵 2個
プロッコリー 1/2株
ローストム 2枚
塩コショウ 少々
マヨネーズ 大さじ2
フランズパン(2cmで切る)

【作り方】
①ゆで卵を作り、細かく刻ぶ。
②プロッコリーは2cmで分けて、水(大さじ1)で茹でたら水を抜いて、電子レンジで600W 2~3分。
③ハムを細切りにする。
④パンの中央に①②③を入れ、マヨネーズを加えてかける。
⑤フランズパンの上にのせる

プロッコリーにはビタミンやミネラルが含まれていて栄養面はつくらん！茹でるとビタミンCが飛んでしまうが電子レンジで加熱するとビタミンCも逃げないので、オススメの調理法です。

2年 優秀賞・バランスいいで賞

ねばねばパクタン
(P.N. タマネギ)

【材料(1人分】
納豆 1/1パック
めかぶ 1パック
オクラ 冷凍でも茹でたものでも可 適量
長芋 適量
韓国小ねぎ 適量
温泉たまご 1個
たまごん 細切りがあると切らなくて楽
ごはん 適量
醤油 小さじ1程度

【作り方】
①長芋は皮をむいて好きな大きさに切る
②納豆1パックを竹箆のたれを入れてかき
ませる
③温めたごはんの上に材料を全部入れる
④ぐちゅぐちゅに混ぜて食べる

工程が少ないので、忙しい朝でも楽に作れます。ねばねばは、朝の食欲がないときにも食べやすく GOOD！他にもきゅうり、キムチをいれるなど、アレンジもできます！ぐちゅぐちゅに混ぜて食べるのがオススメです！

3年 優秀賞・バランスいいで賞

栄養満点フレッシュムージーとマヨ玉トースト
(P.N. ブーさん)

【材料】
■ マヨ玉トースト
・食パン・マヨネーズ・ブラックペッパー
・卵
■ 栄養満点フレッシュムージー
・ハブルカ 1個
・人参 1本
・小松菜 2束
・りんご 半分
・冷凍バナナ 1本
・レモン汁 大さじ2
・無糖豆乳 200cc

【作り方】
①ハブルカの周りにマヨネーズを塗り、その中に卵を1個落とす。
②ブラックペッパーをぱりぱりと撒く。
③そのままトーストしている間に栄養満点フレッシュムージーを作り出す。
④野菜とフルーツをざく切りにし、ミキサーに入れ1~2分からシェイクして完成。

フレッシュムージーは冷凍バナナを使うことで冷たくなり、シャリシャリ感が出ます。マヨ玉トーストは生卵を落とすことで、半熟で美味しいになります！

保護者 優秀賞

作り置きピュッフェスタイル(P.N.ママは効率重視)

【作り方】夕食の準備と一緒にまとめて作り置きをするシステム。朝は調理をせず、子どもが自分でおかずを選んで食べます。調理と保存ができる珐瑯や耐熱ガラスなどの容器を活用することがポイント。1日に3~4品、2~3日で食べきれる量を作つておくと、毎朝品数も栄養バランスもそろいます。



塩麹とカレー粉で味付けをすると美味しいよ！



栄養満点の朝食を作つてしっかり食べることは、成長期の中学生にはとても大切なこと。

時短で栄養満点の朝食レシピで、無理なくセルフコントロールできると最高ですね(^^)/ ぜひお試しあれ！

ナイスアイデア賞

餅はなんと言ても腹持ちが◎ 朝食にぴったり、最高で元気が続く、忙しい朝のババッピ一品にオススメです！

5分で栄養満点
カリっと餅ベーコンチーズ
(P.N. よっしー)

【材料】
・切り餅
・ベーコン
・ピザ用チーズ
・塩コショウ
・パセリ お好みで

【作り方】
① 切り餅を薄切りに、ベーコンは細切りにする。
② ポリ袋(①)ヒンツ用チーズ、塩コショウを少しあげて混ぜる。
③ フライパンに油を敷き、中火で両面こんがりと焼く。
④ パセリを振りかけて出来上がり。

フライパンで5分以内で作れる！袋を使いライムはすごい！

豊橋市立中部中学校 PTA主催
朝食アイデアコンテスト 2025

ナイスアイデア賞

あら！ 秒でできる
ガスバチヨ風の食前スープ
(P.N. けい)

【材料】
豚骨トマトジュース
豚肉挽き豆乳
塩 塩コショウ
エクストラバージンオイル

【作り方】
① カップに無塩トマトジュースと豆乳(無調整豆乳が好み)を適量入れて混ぜ合わせる。
② 塩・塩コショウ(豚骨コショウを控べ)を適量、最後にエクストラバージンオイルをティスプーン8分目ほどまじかけて出来上がり。

豆乳の代わりに牛乳でも可。
秒でできる美味しいスープです。

豊橋市立中部中学校 PTA主催
朝食アイデアコンテスト 2025

ナイスアイデア賞

そうめんは、沸騰したお湯にそうめんを入れ、再沸騰したら火をとめて5分待つ。この裏ワザで、時間が経ってもそうめん同士がくっつきにくくなります！

もぞくと梅きゅうりの
さっぱりそうめん
(P.N. けい)

【材料】
そうめん
きゅうり 1本
みょうが 2本
梅干し 4個
大葱 5枚
しば漬け 30g
めんつゆ(2倍濃縮)

【作り方】
① 線に適度量を塗り、そうめんを茹でる。そうめんを入れ再沸騰したら火をとめて蓋をして、そのまま5分待つ。
② その間に、きゅうりはスライサーで輪切りに、塩少々をふって5分ほどお水気を取る。大葱は千切りにする。みょうがは小口切にする。しば漬けは7mmくらいに切る。梅干しはたたいておく。
③ 量をしきら絞つとそうめんをざるにあげ、ぬめりをしがく壜としく水気をしづば。
④ お皿にもぞく、めんつゆ(2倍濃縮)、水、下準備した具材を混ぜ合わせる。自分でそうめんを加えて出来上がり。

豊橋市立中部中学校 PTA主催
朝食アイデアコンテスト 2025

時短で賞

これこそ時短料理の真骨頂ですね！
サバの味噌煮ややさとりなど、いろんなアレンジがでさそうです。

缶詰のつけ丼
(P.N. けい)

【材料】
ごはん
好きな缶詰
ねぎ む好みで
椎茸 味噌

【作り方】
① ごはんの上に、好きな缶詰をのせる
② お好みで、ねぎや椎茸をのせる

お好みの缶詰を開けるだけで、
すぐに完成！

豊橋市立中部中学校 PTA主催
朝食アイデアコンテスト 2025

時短で賞

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やして腸内環境を整えます。ビタミンや食物繊維、ミネラル、たんぱく質、鉄分もとれて栄養満点！

朝から体にいいものを！
アレンジ自在なヨーグルトボウル
(P.N. クアドラブル)

【材料(1人分)】
ギリシャヨーグルト 100g
かぼちゃ 1/2本
ブルーベリー
グノーラ 油漬
ミックスツッピ 適量
はちみつ 適量

【作り方】
① お皿にギリシャヨーグルトを入れる。
② かぼちゃを切って入れる。
③ かぼちゃブルーベリー、グラノーラ、ミックスツッピを入れる。
④ はちみつを適量かける。

火を使わずに約5分以内に作れるのでオススメです！

豊橋市立中部中学校 PTA主催
朝食アイデアコンテスト 2025



セルコンルームにレシピ
が置いてありますので、
ご自由にお持ち帰りくだ
さい。ぜひ
家で作って
みてください
ね！



たくさんのご応募ありがとうございました